Tiefenpsychologie



Inhalt

Was bedeutet Tiefenpsychologie?

Tiefenpsychologie ist die Wissenschaft von den Vorgängen im menschlichen Unterbewusstsein und deren Auswirkungen auf die Psyche.
Psychologie allgemein ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten der Menschen, deren Ziel es ist, menschliches Verhalten und Erleben zu beobachten, zu beschreiben, zu erklären und Konzepte zu entwickeln, dieses zu verändern.

Innerhalb der Psychologie gibt es verschiedene Strömungen, die jeweils eigene Perspektiven auf das Erleben und Verhalten und dessen Ursachen einnehmen. Jede Strömung entwickelt zu ihren Annahmen eigene Theorien, die mögliche Erklärungen und Begründungen für Zusammenhänge des Erlebens und Verhaltens vorschlagen.

Historisch betrachtet, ist die Psychologie eine sehr junge Disziplin -auch wenn sich schon immer Philosophen und große Denker mit der Seele und dem Wesen des Menschen als solchen befasst haben.

Psychologie als wissenschaftliche Disziplin wurde in Deutschland erst 1883 gegründet. Deutschland war hier weltweit Vorreiter. Zunächst war die Psychologie sehr naturwissenschaftlich (Psychophysik) und beschäftigte sich vorrangig mit z.B. Messung von Reaktionszeiten und Merkkapazität. Wichtig war den ersten wissenschaftlichen Psychologen, als Naturwissenschaftler anerkannt zu sein, um sich von philosophischen (geisteswissenschaftlichen) Denkweisen abzugrenzen. Wert hatte zunächst also nur, was beobachtbar, messbar, beweisbar war.

Dieser kurze Abriss nur als Hintergrund, um die Tiefenpsychologie als „neue" Strömung einordnen zu können.

1. Sigmund Freud

...wird als Begründer der Tiefenpsychologie betrachtet. Er entwickelte das Konzept der Psychoanalyse, das bis heute Relevanz besitzt und Ausgangspunkt für verschiedene aktuelle Therapieverfahren ist.

Drei Bedeutungen des Begriffs Psychoanalyse nach Freud:
1. Die Wissenschaft des Unbewussten
2. Diagnostische Methode zur Erkennung der individuellen Seelen-/Psyche-Schichten und darin verborgenen Probleme
3. Behandlungsmethode zur Heilung seelischer / psychischer Erkrankungen

Zunächst erfuhr Freud im Kreis seiner Kollegen kaum Anerkennung für seine Arbeiten. Erstaunlich ist, dass Freuds Theorien und Begriffe, die er geprägt hat, bis heute auch in nichtfachlichen Kreisen populär sind – teils sogar Eingang in die Alltagssprache gefunden haben.

1.1. Psychische Determiniertheit des Verhaltens

Zwei grundlegende Hypothesen der Psychoanalyse:

1.Prinzip der psychischen Determiniertheit

→ Menschliches Verhalten und Erleben entsteht nicht zufällig, sondern immer aufgrund von psychischen Ursachen und vergangenen Erfahrungen.
Jedes Verhalten ist also psychisch bedingt, und ist durch die individuelle Lebensgeschichte eines Menschen geprägt. Auch scheinbar zufälliges Verhalten entsteht aufgrund von psychischen Ursachen oder vergangenen Erfahrungen.

→ Die Ursachen sind der Person, die ein Verhalten zeigt, in der Regel nicht bewusst. Versprecher oder das Vergessen von Namen zählen zu solchen, scheinbar zufälligen, Verhaltensweisen. In diesem Zusammenhang prägte sich der Begriff des „Freud´schen Versprechers“. Hierbei wird angenommen, dass der Versprecher das beinhaltet, was eigentlich gesagt werden möchte, dem Sprechenden aber nicht bewusst ist.

2.Bewusstheit von Verhaltensmotiven ist die Ausnahme, der Anteil unbewusster Motive ist deutlich höher.

→ Die psychischen Prozesse, die das menschliche Verhalten bestimmen, sind meist unbewusst, das heißt, dass die Ursachen für Verhaltensweisen meist nicht bewusst zugänglich sind.
→ Diese unbewussten Prozesse und Motive beeinflussen sowohl das Verhalten als auch das Erleben einer Person.

Zugang zu diesen Ursachen kann über indirekte Methoden erlangt werden:

- Traumdeutung
- freie Assoziation
- Hypnose

Phänomene des Unterbewussten können in Folgenden gesehen werden:

- Posthypnotischer Suggestion
- Träume mit wunscherfüllendem Charakter
- Fehlleistungen
- Psychopathologischen Symptomen
- Körperlichen Symptomen

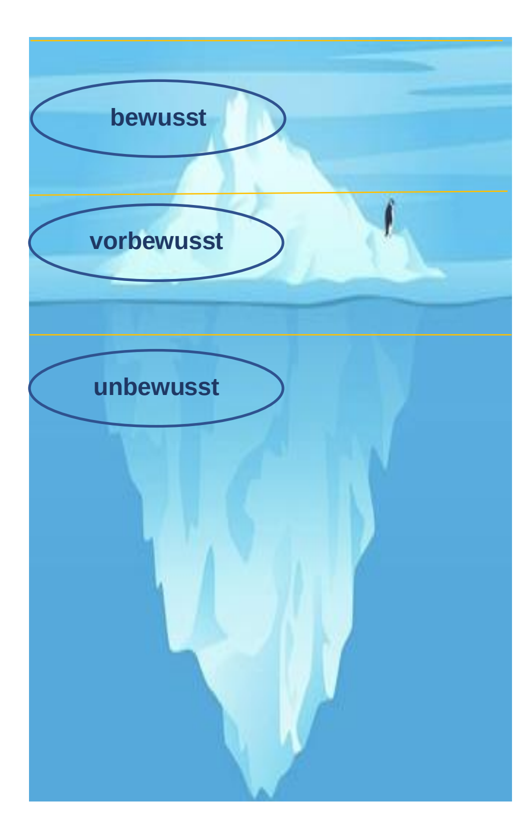
1.2. Das Eisbergmodell

Freud teilte die menschliche Psyche in „Schichten“ ein. Diese Schichten unterscheiden sich zum einen durch die Inhalte, als auch durch die Abstufung der Bewusstheit.

Am Bild eines Eisbergs soll deutlich gemacht werden, wie diese Schichten verteilt sind.

Die Bewusstseinsschichten sind mit Anwendungsfenstern bei einem PC vergleichbar. Bewusst ist, was im aktuell geöffneten Fenster passiert, also das, was ich aktuell „anwende“ Hierzu gehört die bewusste Wahrnehmung durch die Sinne, Gedanken, die gerade gedacht werden, Gefühle, die gerade empfunden werden. Das Vorbewusstsein enthält Inhalte, die „bewusstseinsfähig“ sind, vergleichbar mit angelegten Ordnern auf dem PC. Diese sind zwar

aktuell nicht „geöffnet“, man hat aber prinzipiell Zugriff. Durch Nachdenken und gezielte Aufmerksamkeit kann man diese Ordner öffnen – manche findet man sehr schnell – andere muss man länger suchen. Die Inhalte des Vorbewussten umfassen früher Gelerntes, Erinnerungen, das Selbstkonzept, die eigene Biografie, Konflikte, Ängste wie Existenzangst oder Versagensangst.
Unbewusste Inhalte hingegen können auch bei angestrengtem Nachdenken nicht bewusst gemacht werden. Vergleichbar mit Algorithmen, die ein PC anwendet oder die Syntax eines Programms. Das Unbewusste ist sozusagen in „Programmiersprache“ verfasst, zu deren Entschlüsselung Wissen und Methoden von außen notwendig sind, um diese zu entschlüsseln. Dennoch bestimmen diese Inhalte – wie bei einem PC- die Prozesse, die stattfinden maßgeblich. Um Veränderungen in diesen Abläufen zu bewirken, ist es notwendig die „Programme“ aufzudecken, zu verstehen und umzuschreiben oder zusätzliche Programme anzulegen. Hierzu gehören frühe Kindheitserfahrungen, traumatische Erlebnisse, genetische Dispositionen…



Bewusste Schicht: Inhalte, die dem Bewusstsein ohne Weiteres und im aktuellen Moment zur Verfügung stehen. Hierzu gehören aktuelle, bewusste Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle, Fakten…

Vorbewusste Schicht: Inhalte, die momentan nicht bewusst sind – aber durch Nachdenken und erhöhte Aufmerksamkeit bewusst gemacht werden können. Hierzu gehören automatisierte Abläufe, Ängste, „Wissen über sich selbst“, Erinnerungen, abgespeichertes Wissen, unterschwellige Konflikte…

Unbewusste Schicht: Inhalte, die der Person selbst nicht zugänglich sind. Stellt die deutlich größte Schicht dar. Hierzu gehören traumatische Erlebnisse, prägende Kindheitserfahrungen, Erbanlagen, Instinkte…
Diese Inhalte können durch psychoanalytische Verfahren bewusst gemacht werden.

1.3. Triebe als Energiequelle: die dualistische Triebtheorie

Die Psychoanalyse betrachtet Triebe als Motor und Steuerung menschlichen Verhaltens. Freud geht von zwei entgegengesetzten Trieben aus, die die Energie bereitstellen einen Menschen zu aktivem Handeln zu motivieren. Menschliches Verhalten entsteht nach Freud durch das ständige Zusammenspiel dieser beiden entgegengesetzten Triebstrebungen. Nach Freuds Sichtweise stellen diese beiden Triebe die einzigen Motivationsquellen für menschliches Verhalten dar – also die einzigen „Gründe“ für Aktivität.

- Der Lebenstrieb / Sexualtrieb (Eros) gespeist von der *Libido - Energie*
- Der Todestrieb (Thanatos), gespeist von der *Destrudo - Energie*

Zum Lebenstrieb zählt Freud vor allem den Sexualtrieb, der der Lustgewinnung dient. In seiner Phasenlehre geht Freud davon aus, dass sich der Sexualtrieb je nach Entwicklungsphase in verschiedenen Körperregionen manifestiert.

Der Todestrieb dagegen beinhaltet Aggression und Zerstörungswünsche.

Definition Trieb: Ein Trieb ist eine genetisch bedingte, elementare und essenzielle Komponente der Psyche, die einen Zustand psychischer Erregung oder der Spannung hervorruft. Ein Trieb treibt durch seine Energie zum Handeln an.

Komponenten der Triebe:

→ Triebquelle: Körperliche Zone, in der Gefühle von Spannung und Entspannung auftreten (Hunger – Magen)
→ Triebziel: der Abbau der Spannung, also die Befriedigung des Bedürfnisses (den Hunger stillen)
→ Triebobjekt: Objekt, Person, Verhalten, durch welche(s) das Triebziel erreicht werden kann (Kuchen)

Ablauf: Ein Trieb weckt ein Bedürfnis (evtl. ausgelöst durch einen Reiz) → es entsteht ein Spannungszustand → es erfolgt eine motorische Reaktion → Das Bedürfnis wird befriedigt → die Spannung weicht der Entspannung.

Insofern sind Triebe elementar für den Mensch als Motivation zu handeln.

Da die (unbewussten) Triebe aber nicht in jeder Situation ausgelebt werden können und manche Triebimpulse nicht miteinander vereinbar sind, ist eine Regulation notwendig. Diese Regulation findet über die Instanzen der Persönlichkeit statt.

Aus heutiger Sicht wird weniger von Trieben, sondern von Bedürfnissen oder gesprochen.
Auch beschränkt sich die tiefenpsychologische Sichtweise nicht mehr auf den Sexual- und Aggressionstrieb, es wird von mehreren **grundlegenden Bedürfnissen** ausgegangen, die Quelle für Antrieb und Motivation sind. Dazu gehören:

- **Abhängigkeitsbedürfnisse –** Bedürfnis nach Bindung und Sicherheit, Geborgenheit und versorgt werden
- **Autonomiebedürfnisse –** Bedürfnis nach eigener Aktivität und Selbstbestimmung
- **Sexuelle Bedürfnisse –** Bedürfnis nach Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität
- **Aggressive Bedürfnisse –** Bedürfnis nach Selbsterhaltung und Besitzergreifung von etwas / jemandem. Diese können sich positiv oder negativ auswirken
- **Narzisstische Bedürfnisse –** Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung, Geltungsdrang

1.4. Die psychischen Instanzen

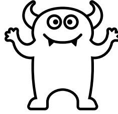
Der psychische Apparat besteht in Freuds Betrachtungsweise aus drei Instanzen. Diese Instanzen bilden die Struktur der Persönlichkeit, die die psychische Anpassung reguliert.

Psychisches Geschehen kann als **Anpassungsprozess** betrachtet werden. Anpassung heißt, ein aktives Eingreifen und aktives Handeln im Sinne einer Anpassung an die materielle und soziale Umwelt. Kennzeichen einer angepassten Handlung sind:

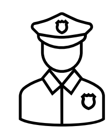
- Vorhandensein eines Motivs / Impuls /Wollen (Antrieb)
- Sie muss den Forderungen der Gemeinschaft angepasst sein.
- Sie wird durch das individuelle Gewissen beeinflusst.

Diese Anpassung leistet der psychische Apparat durch ein dynamisches Wechselspiel der Instanzen:

Freud benennt die folgenden Instanzen der Psyche:







Das Es Das ICH Das Über-Ich

Das Es

ist der Vertreter oder der Ursprung der Triebe. Somit stellt das Es die **Energiequelle** dar, die Aktivität veranlasst.

- ➔ Beim Es herrscht das **Lustprinzip** vor, sofortige Triebbefriedigung wird angestrebt, völlig unabhängig von der Außenwelt.
- ➔ Die Vorgänge im Es sind **unbewusst** – also dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich.
- ➔ Im Es sind die Triebe, Bedürfnisse, Impulse und Affekte verankert, die unbewusst das Handeln beeinflussen.
- ➔ Das Es ist eine angeborene Instanz, also die Instanz, die als erstes in einem Menschen wirkt.
- ➔ je nachdem, wie die Umwelt / wichtige Bezugsperson in der Phase völliger Abhängigkeit auf die Triebe des Säuglings / Kleinkinds reagiert, werden Lust – und Unlusterfahrungen gemacht, die die Basis für die weitere Entwicklung von Bedürfnissen und Emotionen darstellt. Hierbei wirken Vernachlässigung, Unzuverlässigkeit und Überversorgung ungünstig.
- ➔ Das Es ist essenziell, um Antrieb zu entwickeln. Besteht eine Resignation bzw. eine „Unterdrückung“ des Es, können eigene Bedürfnisse nicht adäquat wahrgenommen oder befriedigt werden, Antriebslosigkeit hemmt den Impuls zu handeln.

Das Über - Ich

ist die **Gewissensinstanz**. Hier sind Moral, soziale Normen, gesellschaftliche Werte und Gehorsam verankert.

- ➔ Das Über- Ich unterliegt dem **moralischen Prinzip**, das nach Idealisierung strebt und sich ausschließlich an vorgegebenen Ge- und Verboten orientiert.
- ➔ Die Inhalte des Über-Ichs sind **teilweise bewusst, teilweise vorbewusst teilweise unbewusst**.
- ➔ Der Vorläufer des Über-Ichs sind Kindheitsängste (Verlassensangst, Angst vor Liebesentzug, Angst vor Bestrafung), über die im Verlauf der Entwicklung Ge- und Verbote als moralische Richtlinien internalisiert werden.
- ➔ Das Über-Ich verfügt über Mittel, die internalisierten Ge -und Verbote einzufordern. Diese sind **Angst und Schuldgefühle**. Das „schlechte Gewissen" kann insofern als Schulgefühl bezeichnet werden, das im Weiteren Kindheitsängste hervorrufen kann.
- ➔ Diese Instanz entwickelt sich über die gesamte Lebensspanne, jedoch ist die Erziehung des Kindes in den ersten Lebensjahren und dadurch verankerte Ge- und Verbote grundlegend. Durch das Befolgen von Ge- und Verboten der Eltern werden diese vom Kind verinnerlicht. **Etwas persönlichkeitsfremdes von außen wird in die innere Struktur aufgenommen und zum Eigenen = Internalisierung**
- ➔ Aufgrund narzisstischer Kränkungen (=Einschränkungen des neu gewonnenen "selbst") bildet sich das **Ideal-Ich** heraus. Durch die narzisstischen Kränkungen entwickelt das Kind eine Vorstellung des Ideal-Ichs = ein innerer Entwurf dessen, wie man sein möchte. Das Ideal – Ich verkörpert das eigene Leitbild, die eigenen Wertvorstellungen. Das Ideal-Ich ist ein Versuch, die narzisstischen Kränkungen zu kompensieren.
- ➔ Besteht eine sehr rigide, abwertende oder nahezu regellose Erziehung, kann dies negative Auswirkungen auf die gesunde Entwicklung der Gewissensfunktion zeigen.
- ➔ **Die gesunde erwachsene Gewissensfunktion:**

  -> Ein gesundes Gewissen ist autonom und zuverlässig,
  -> man kann innerliche Werte und Normen reflektieren,
  -> man stellt fest, dass bestimmte Werte, die von den Eltern übernommen wurden, nicht der eigenen Wertvorstellung entsprechen,
  -> man hat die Fähigkeit, sein Gewissen autonom zu gestalten, indem man alte Normen aufgibt oder verändert oder neue hinzufügt.

Das Ich

hat die Aufgabe, zwischen Es und Über-Ich zu vermitteln. Das Ich verfügt über die Fähigkeit des **rationalen, logischen Denkens, der bewussten Wahrnehmung und der bewussten Erinnerung**. Im Ich sind Vorstellungen über sich selbst verankert (Selbstbild, Selbstkonzept), sowie die Fähigkeit, **selbstkritisch zu denken und zu reflektieren**. Die Vorgänge im Ich sind **bewusst** und es hat Zugriff auf **vorbewusste** Inhalte.

- ➔ Das Ich handelt nach dem **Realtitätsprinzip** und versucht Triebe und Gewissen in Einklang zu bringen, also „Mittelwege" zwischen diesen beiden oft entgegengesetzten Instanzen zu finden und Realitätsbezug herzustellen.
- ➔ Das Ich entwickelt sich im Verlauf des Heranwachsens – parallel zu dem Bewusstsein, dass das eigene Selbst getrennt ist von der Umgebung. Förderlich ist hierfür eine

ausgewogene Balance zwischen einer Umgebung, die fürsorglich Grenzen setzt aber genug Raum lässt, autonom zu werden.

- ➔ Auch hier zeigen frühe Erfahrungen Einfluss – ein gesund entwickeltes Ich verfügt über Selbstvertrauen und das Gefühl, handlungsfähig zu sein.
- ➔ **Formales, logisches Denken, Filterfunktionen, Konzentrationsfähigkeit, Impulshemmung, Planung**, **Reflexionsfähigkeit, Erinnern, Entscheiden** werden z.B. zu den Ich-Funktionen gezählt, die das Ich befähigen, eine Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und den Erfordernissen der sozialen Umwelt zu vermitteln. **Psychische Gesundheit hängt eng mit stabilen Ich-Funktionen zusammen.**
- ➔ Ein Werkzeug des Ichs, um mit Konflikten zwischen Es und Über-Ich umzugehen sind die Abwehrmechanismen.

Freud versteht unter einer gesunden Psyche einen psychischen Apparat, dem es gelingt, die Anforderungen der Triebimpulse, der Realität und des Über-Ichs in einen dynamischen Einklang zu bringen.

1.4.1. Ich – Funktionen

1.Integrierende und synthetische Funktionen

- → Das Ich vermittelt zwischen Es, Über-Ich und der Umwelt
- → Es muss ein dynamisches Gleichgewicht innerhalb des psychischen Apparats und zwischen Psyche und Umwelt herstellen.

Beispiele für Fähigkeiten, die diese Funktion ermöglichen:

____

____

____

2.Wahrnehmung und Denken

- → Unterscheidung zwischen Wirklichkeit und Vorstellung **– Realitätsprüfung**
- → Kontrolle über die Inhalte, die als „real“ angenommen werden
- → Vorausschauenden Planen (**Antizipation**), vorwegdenken von möglichen Situationen

Beispiele für Fähigkeiten, die für diese Funktion erforderlich sind:

____

____

____

3.Beherrschen der Motorik, Muskeln, Schließmuskeln

- → Beginnt schon vor dem 1. Lebensjahr
- → Ausbildung der Willkürmotorik
- → Motorische Fähigkeiten ermöglichen mehr Selbständigkeit und Autonomie, diese Selbstbestimmtheit ist die Grundlage des Selbstwertgefühls

→ Das Kind kann zunehmend bewusst entscheiden, was es tun will → **Willensbildung, diese ist entscheidend, um die integrierende Funktion ausführen zu können.**

Beispiele für Fähigkeiten, die für diese Funktion erforderlich sind:

____

____

____

4.Umgang mit den Triebimpulsen

→ Vermittlung und Beherrschen der Forderungen des Es und des Über-Ichs
→ Umsetzung von Triebimpulsen in nicht -schädigender Form (Sublimierung)
→ Abwehren von Triebimpulsen und damit verbundenen Gefühlen

Beispiele für Fähigkeiten, die für diese Funktion erforderlich sind:

____

____

____

1.5. Abwehrmechansimen

Werkzeug des Ichs, um Triebimpulse, Ängste und die, an die Triebe und Ängste gekoppelten Emotionen außerhalb des Bewusstseins zu halten, oder um tiefgreifende Ereignisse, die im Außen stattfinden erträglich zu machen.

Die Abwehrmechanismen haben gemeinsam, dass sie **nicht bewusst** ablaufen, die Realität leugnen, verzerren oder verfälschen. **Der Einsatz dieser Mechanismen soll den psychischen Apparat vor einem Zusammenbruch bewahren, so dass die Stabilität der Psyche aufrechterhalten wird.**

Der situative Einsatz von Abwehrmechanismen, ist ein Werkzeug eines gesunden psychischen Apparats, um sehr belastende Situationen bewältigen zu können. Werden Abwehrmechanismen dauerhaft aufrechterhalten oder generalisiert eingesetzt, kann von einer psychischen Störung ausgegangen werden.

1. Verdrängung:

Unerwünschten Triebimpulsen wird der Zugang zum Bewusstsein verwehrt und wird in das Unbewusste verdrängt. Nicht nur die verdrängten Inhalte sind unbewusst, auch der Prozess der Verdrängung selbst. Verdrängung erfordert vom Ich Energie, so dass es in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Beispiel für Verdrängung: Eine Person mit starkem sexuellem Trieb erlebt sich als völlig asexuell

Eigenes Beispiel:

2. Regression:

Zurückfallen auf eine frühere Entwicklungsstufe, mit geringerem Anspruch an die eigene Person oder eine frühere Stufe der Triebbefriedigung.

Die Regression ist sowohl Abwehrmechanismus als auch wichtiger Prozess bei der Entstehung psychischer Probleme.

-Ist normalerweise nur temporär, NICHT dauerhaft.
- Wenn eine Regression dauerhaft ist, liegt eine psychische Störung vor

Wichtig ist die Unterscheidung von zwei Prozessen:

> ***a) Die Regression von Ich-Funktionen,*** wodurch bereits erworbene Ich-Funktionen verloren gehen Bsp.: Wiedereinnässen nach Frustration, eine Familie hat ein 3-jähriges Kind, dieses beherrscht schon die Kontrolle der Schließmuskulatur. Kurz nach der Geburt seines Geschwisterchens nässt es wieder ein.
>
> ***b) Triebregression*** → Zurückgehen auf eine frühere Form der Triebbefriedigung Bsp.: Übermäßig häufige Onanie nach Beziehungsende Bsp.: oral – sich mit Alkohol betrinken, bei langjährigen Alkoholikern kann man viele Züge von Kleinkindern erkennen.

Eigenes Beispiel:

3.Spaltung:

Andere, die Welt oder das Selbst wird in „gut“ und „böse“ aufgeteilt. Zwischen diesen Polen besteht ein häufiges Kippen. Diese Spaltung geht einerseits mit Idealisierung, andererseits mit Abwertung einher.

Beispiel für Spaltung: kleine Fehler im eigenen Verhalten oder im Verhalten anderer führen zu einem grundsätzlichen Gefühl von genereller Unfähigkeit, ebenso führen kleine Erfolge zu einem Gefühl genereller Kompetenz. (Wahrnehmungsfehler in der Selbst- und Fremdwahrnehmung)

Eigenes Beispiel:

4. Verleugnung:

ähnlich der Verdrängung. Unangenehme Tatsachen werden verleugnet und entweder schlicht nicht zur Kenntnis genommen oder durch Wunschdenken ersetzt. Die Verleugnung ist ein weniger starker Abwehrmechanismus als die Verdrängung, da es für die verleugneten Inhalte meist klare Beweise gibt.

Beispiel für Verleugnung: Entlassung wird als eigene Kündigung aus gutem Grund wahrgenommen

Eigenes Beispiel:

5.Projektion:

Der eigene unerwünschte Triebimpuls wird auf eine andere Person projiziert, also einer anderen Person zugeschrieben.

Beispiel für Projektion: Eine Person mit einem starken Aggressionstrieb ist davon überzeugt, dass der Nachbar ihm Schaden zufügen will. Entsprechend verhält er sich dem Nachbar gegenüber.

Eigenes Beispiel:

6.Reaktionsbildung:

Die Person handelt genau entgegengesetzt zu dem bestehenden unbewussten Trieb.

Beispiel für Reaktionsbildung: ein Kind mit starker Aggression gegenüber dem kleinen Geschwister zeigt sich über die Maße fürsorglich und beschützend.

Eigenes Beispiel:

7.Verschiebung:

Ein Triebimpuls wird in einer anderen Situation / gegenüber einer anderen Person entladen, die weniger gefährlich erscheint als die ursprünglich auslösende Situation / Person.

Sonderfall: **Wendung gegen das Selbst:** Aggressive Impulse werden nicht gegen andere, sondern gegen sich selbst gerichtet. Bsp.: Selbstverletzung

Beispiel für Verschiebung: Eine Angestellte, die von ihrem Chef unverschämt behandelt wurde, entlädt ihre Wut bei ihren Kindern zu Hause.

Eigenes Beispiel:

8.Affektisolierung / Abspaltung von Emotionen:

Das Gefühl zu einer traumatischen Situation wird nicht wahrgenommen, sondern ins Unbewusste verlagert, weil es zu belastend ist, das traumatische Ereignis ist noch im Bewusstsein vorhanden.

Beispiel für Affektisolierung: Ein Missbrauchsopfer berichtet völlig unbeteiligt von Gewalt- und Missbrauchserlebnissen.

Eigenes Beispiel:

Unterformen:

➔ **Rationalisierung:**

rationales Begründen eines triebgesteuerten Verhaltens. Bsp.: eine Mutter mit starkem Aggressionstrieb begründet ihr strenges und maßregelndes Verhalten damit, dass sie ihre Kinder zu rechtschaffenden Menschen erziehen möchte.

➔ **Intellektualisierung:**

emotional belastende oder angstbesetzte Impulse oder Situationen werden rein analytisch betrachtet. Bsp.: ein Mann berichtet nach der Trennung seiner Frau völlig sachlich und analytisch vom Ablauf der Trennung, er analysiert hierbei auch die eigenen Emotionen sehr distanziert.

Abwehrmechanismen haben die Aufgabe

→bestimmte Impulse oder Ereignisse aus dem Bewusstsein fernzuhalten.

→Die Abwehrvorgänge haben Einfluss auf die Beziehungen der Person zur Außenwelt und auch auf die Beziehung der Person zu sich selbst.

Aufteilung:

Zu den „frühen“ oder „unreifen“ Abwehrmechanismen gehören: Verdrängung, Regression, Spaltung.

Verleugnung und Projektion zeigen einen höheren Reifegrad des Ich,

Reaktionsbildung, Verschiebung und Affektisolierung können als gereiftere Mechanismen betrachtet werden.

Die Abwehrmechanismen unterscheiden sich in der „Stärke“ und der Möglichkeit, einen bewussten Zugang zu den abgewehrten Inhalten und den Verhaltensweisen, die durch den jeweiligen Abwehrmechanismus bedingt sind zu erlangen. Je unreifer ein Abwehrmechanismus ist, desto herausfordernder gestaltet sich der bewusste Zugang.

Vorteile der Abwehrmechanismen:

→Schutzmechanismen vor negativen, schmerzlichen Emotionen und traumatischen Erlebnissen

→Schutz vor innerem Erleben, welches nicht akzeptabel oder aushaltbar ist, sowie all die Gefühlszustände, denen man sich bedrohlich ausgeliefert fühlt

→Schutz des Selbstbildes / des Selbstwerts

→Die Psyche wird vor einem kompletten Zusammenbruch bewahrt.

Nachteile der Abwehrmechanismen:

→werden wichtige Triebe abgewehrt, wird die Lebensfreude, die Selbstbehauptung und somit die Lebensqualität beeinträchtigt.

→Werden Konflikte dauerhaft verdrängt, können sie nicht bearbeitet werden.

→Bei Isolierung des Affekts kann man emotionslos wirken, bestehende Hilfsbedürftigkeit wird von außen nicht wahrgenommen.

→Bei Wendung gegen das Selbst: Verfälschung des Selbstbildes, Verstärkung durch Wahrnehmungsverzerrung.

→Verhindert, dass man auf realistische Art und Weise mit sich selbst auseinandersetzt → **Realitätsprüfung ist gestört!!!** Eine Weiterentwicklung wird blockiert.

→Depressionen und Erschöpfung, da das Aufrechterhalten von Abwehrmechanismen ein hohes Maß an Energie kostet.

Voraussetzungen, um Nachteile zu vermindern bzw. zu verringern:

→Je höher die Bewusstheit, desto besser kann man Konflikte lösen (→aufdeckende Verfahren in der Therapie)

→Reflexionsarbeit

Gegenüber diesen Abwehrmechanismen steht die

1.6. Sublimierung.

Diese kann als **Umlenken einer Triebenergie oder Angstreaktionen auf sozial anerkannte Ersatzhandlungen** beschrieben werden.
So kann ein Aggressionstrieb in Sport ausgelebt werden, die Lust von Kindern mit Kot zu spielen kann in die Arbeit mit Knet oder Ton umgeleitet werden, Angst kann z.B. in Achtsamkeitsübungen begegnet werden.

Sublimierung ermöglicht einen Triebimpuls nicht gänzlich zu unterdrücken, sondern diesen in sozial anerkannter Form auszuleben. Somit wird ein Kompromiss zwischen Es und Über-Ich hergestellt. **Sublimierung ist ein Zeichen für ein starkes und ausgereiftes Ich.**

Ziel verschiedener Therapieformen ist es, mit einem Klient Strategien und Möglichkeiten der Sublimierung zu erarbeiten.

Inhalte der Ergotherapie haben unter anderem auch diese Zielsetzung. So können ausdruckszentrierte Methoden genutzt werden, um zu Gefühlen, die nicht oder nur bedingt zugelassen werden, einen Zugang zu schaffen und diese in einer sozial angemessenen Form auszudrücken. Ebenso zielt Reflexion und „Probehandeln“ in Gruppen darauf ab, die Möglichkeiten der Sublimierung auszuweiten.

Eigene Beispiele für Sublimierung:

1.7. Das Konzept des Konflikts in der Tiefenpsychologie

Konflikte = Spannung (Gefühle: Wut, Ärger), die infolge zweier unverträglicher, unvereinbarerer Strebungen, Wünsche oder Motive entsteht.

→aus grundlegenden Konflikten können sich pathogene Konflikte entwickeln.

Einteilung von Konflikten:

1. Äußere Konflikte (interpersonelle Konflikte):

- Jemand hat einen Konflikt mit seiner Umwelt.

Die Interessen der Umwelt stehen den Interessen des Kindes bzw. Person entgegen.

Beispiel: Eine Person hat Spaß daran, schnell Auto zu fahren – Geschwindigkeitsbegrenzungen hindern sie daran oder werden teuer.

2. Verinnerlichte Konflikte (intrapsychische Konflikte):

- Konflikt spielt sich in Person selbst ab.
- Sowohl Wünsche nach Befriedigung wie auch die Verweigerung der Befriedigung.

Aus Identifizierung von „du sollst nicht“ der Eltern ist zur inneren Stimme des Gewissens „ich darf das nicht“ geworden.

Man nimmt einen nicht gelösten Konflikt aus der Kindheit mit ins spätere Leben, nun kommt man als Erwachsener in eine ähnliche Situation und der Konflikt bricht erneut auf.

Beispiel: Eine Person empfindet Ärger gegenüber einem Kollegen, sein Über-Ich vermittelt ihm jedoch: sich zu beschweren oder streiten ist nicht erlaubt und führt zu Beziehungsabbruch.

3. Innere Konflikte: (Ambivalenzkonflikte):

- Gleichzeitiges Vorhandensein gegensätzlicher Impulse, Strebungen oder Emotionen

Hier sind es die triebhaften Impulse selbst, Emotionen und Affekte gegensätzlicher Art, die miteinander streiten.

Beispiel: jemand sitzt in der Bahn und vor ihm wird eine Person verprügelt, die Person hat Angst selbst Gewalt zu erfahren. Nun kommt es zu einem inneren Konflikt, weil er hin und her gerissen ist zwischen. „ich helfe der Person" und „ich habe Angst".

1.8. Ängste und Angstentstehung

Freud ging davon aus, dass Ängste durch eine Überforderung oder Bedrohung des Ichs entstehen. Er unterschied zwischen folgenden Arten von Angst:

1.Realangst: entsteht, wenn sich die Person einer tatsächlich existierenden Bedrohung gegenübersieht. Die Gefahr oder Bedrohung kommt aus der realen Umwelt. (ein bissiger Hund, finanzielle Angst, Gewaltsituation). Das Ich muss entscheiden, wie es mit der Situation umgeht, also was getan werden kann, um der Gefahr zu entgehen.

2.Neurotische Angst: entsteht, wenn ein Triebimpuls, aus dem Es droht, übermächtig zu werden. Der Impuls ist mit der realen Situation nicht vereinbar, so dass es zu einem Konflikt zwischen Es und Ich kommt. Das Ich droht die Kontrolle über den Trieb zu verlieren.

3.Moralische Angst: entsteht durch Schuld- oder Schamgefühle. Hier handelt es sich um einen Konflikt zwischen dem Über-Ich und dem Ich. Die Person tut etwas, was mit den moralischen Werten und Normen des Über-Ichs nicht vereinbar ist – es entsteht eine Angst aus Schulgefühlen oder schlechtem Gewissen.

4.Traumatische Angst entsteht dann, wenn die Psyche unkontrolliert von Reizen überflutet oder überwältigt wird, die man nicht steuern/kontrollieren kann. Die Reize können von außen oder innen kommen.
Trauma = Situation, in denen die Psyche durch ein übergroßes Einströmen von Reizen überwältigt wird, das sie nicht mehr beherrschen kann.
→intensive Angst verursacht durch eine Situation der Ohnmacht und des ausgeliefert sein, z.B. jemand hat einen Verkehrsunfall, ist eingeklemmt.
→Sehr viele Sinneseindrücke auf einmal. Die die Psyche nicht verarbeiten kann (Naturkatastrophe)
→Traumatische Situation. Intensive Angst und Gefühl der Verlassenheit. → Traumatische Situationen kommen häufiger in den ersten Lebensmonaten und – Jahren vor, da in dieser Zeit das Ich noch relativ schwach und unentwickelt ist (u. deshalb Reize noch weniger kompetent bzw. abwehren kann) Bsp:5-6 Monate altes Baby liegt im Bett und hat Hunger. Es schreit, kommt aber niemand. Die Eltern sind weg.

Eine traumatische Situation ist gekennzeichnet durch ein Übermaß an inneren und äußeren Reizen, die vom Ich nicht mehr beherrscht werden können, wodurch automatisch Angst entsteht.

1. Angst entsteht automatisch, sobald die Psyche durch einen Ansturm von Reizen überwältigt wird, der zu stark ist, als dass er beherrscht oder entladen werden könnte.
2. Diese Reize können sowohl äußeren wie inneren Ursprungs sein.
3. Wenn Angst nach diesem Muster automatisch entsteht, so wird die Situation traumatisch genannt.
4. Automatische Angst ist charakteristisch für die frühe Kindheit, weil das Ich in diesem Stadium schwach und unreif ist, und es Situationen häufig ausgeliefert ist, findet sich aber auch im Leben der Erwachsenen.

5.Signalangst Bei der Signalangst reagiert das Kind schon auf einen bestimmten Schlüsselreiz In einer Gefahrensituation für das Kind erzeugt das „Ich“ selbst Angst

Es gibt vier **Grundformen der Angst**, bei denen die Signalangst auftritt. Diese gehören zur menschlichen Entwicklung und können im Erwachsenenalter aus der Kindheit verdrängte Ängste bilden (nach Anna Freud).

1. Trennungsangst (Objektverlust bzw. Verlust des geliebten Objektes (0-1,5J)

- Früheste Form sozialer Angst.
- Angst vor dem Verlust der versorgenden Bezugsperson
- Babys und Kleinkinder brauchen die Bindung zu einer Bezugsperson um zu überleben

2. Verlust der Liebe des Objektes (1,5 – 2,5J)

- Kind fühlt sich sicher, aber nicht geliebt.
- Mechanische Versorgung (Grundbedürfnisse werden befriedigt, wie essen und trinken)
- Kann intensiviert werden, wenn die Mutter das Kind mit Liebesentzug erziehen will (wenn du nicht dien Zimmer aufräumst, hab ich dich nicht mehr lieb)

3. Angst vor Strafe (ab ca. 2,5 J)

- Entzug der Privilegien (Weil du deine Hausaufgaben nicht erledigt hast, darfst du nicht ins Kino)
- Bestätigung wird nicht gegeben.
- Bestrafung durch Tadel.
- Kind macht Erfahrung, dass einige Verhaltensweisen sanktioniert werden.
- Daraus entwickelt sich die Über-Ich-Angst. Ver- und Gebote werden verinnerlicht und ein Teil des Über-Ichs, dadurch sind keine äußeren Verbote mehr nötig.

4. Kastrationsangst – Angst vor dem Verlust der körperlichen bzw. geschlechtlichen Integrität (ca. 3-4 J)

- Eigenes Geschlecht wird bewusst.
- Kind stellt sein Geschlecht auch zur Schau, je nachdem, wie die Bezugsperson darauf reagiert, kann Kind bezüglich seines Geschlechtes verunsichert werden.

Signalangst ist abgeschwächte Angst, um Gefahr zu signalisieren

Allgemein:

- In engen Liebesbeziehungen können wir all diese Ängste wieder finden.

- Die Grundformen der Angst können bedrängend wirken und für andere sehr belastend sein (Bsp.: Verlassensangst- klammerndes Verhalten in Beziehungen).

- Grundformen der Angst können in jedem Alter auftreten, auch im Erwachsenenalter.

- Sie entwickeln sich bereits in der Kindheit.

- Wird die Angst unzureichend gelöst oder auch gar nicht gelöst, wird die Problematik aus der Kindheit in eine aktuelle ähnliche Situation hineingetragen.

- Diese in der Kindheit unzureichend gelösten Konflikte sollten im späteren Leben versucht werden zu lösen.

1.9. Phasen der psychosexuellen Entwicklung

Freud nahm an, dass der Mensch im Laufe seiner Persönlichkeitsentwicklung fünf Phasen der psychosexuellen Entwicklung durchläuft. Jede dieser Phasen birgt- bei ungünstigem Verlauf Gefahren von Traumatisierungen, die sich auf die Psyche des Erwachsenen krankmachend auswirken können. Freud misst in seiner Phasenlehre dem Lustprinzip, vorrangig dem Sexualtrieb große Bedeutung bei. Dafür wurde er oft kritisiert und relativierte seine Betrachtungsweise im Weiteren. Dennoch besitzen diese, von Freud benannten Phasen, auch in heutigen tiefenpsychologischen Ansätzen große Relevanz.

Freud geht von fünf psychosexuellen Entwicklungsphasen aus. Diese Phasen sind durch verschiedene erogene Zonen gekennzeichnet, die entsprechend der Phase als sexuelle Lustquelle erlebt werden.

1.9.1. Die orale Phase – Geburt bis etwa 1,5 Jahre

- In dieser Phase erlebt der **Säugling** – wie der Name schon sagt – Bedürfnisbefriedigung in erster Linie durch den Mund. Unlustgefühle entstehen in erster Linie durch Hunger – diesem steht das Lustgefühl des gestillt-Werdens gegenüber. Das gesäugt- Werden stellt außerdem die innigste Verbindung zur ersten Bezugsperson dar.
  Saugen, Nuckeln, an etwas Lutschen bereitet dem Säugling vor allem in der frühen oralen Phase Lust (oral-einnehmende Phase), und dient dem Spannungsabbau. (Schnuller, Daumen…). In der späteren oral-aggressiven Phase empfindet das Kleinkind Beißen und Kauen als lustvoll.
- Das **Urvertrauen** hat seinen Ursprung in der oralen Phase, in der der Säugling zunächst abhängig ist, von der Zuwendung wichtiger Bezugspersonen. Durch Berührung werden erste Körpererfahrungen gemacht, es entwickelt beginnend ein **Körperbild**. Im Laufe dieser Phase kommt es zu einer Entwöhnung von der innigen/symbiotischen Beziehung zur ersten Bezugsperson.

- In dieser Phase dominiert das **Es**, dennoch beginnt in Ansätzen die Entwicklung des **Ich.** Erlebt sich ein Neugeborenes zunächst nicht als getrennt von der Umwelt, erfährt es im Laufe dieser Phase, dass sein Bedürfnis von der Umwelt befriedigt oder nicht befriedigt wird.
- Erste Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung (Schreien, gestillt werden) werden erlebt, die Erfahrung „**wirksam werden zu können**“ aber auch die Erfahrung, Unlustgefühle aushalten zu können, wird gemacht. Dies ist essenziell für die Entwicklung von Selbstwirksamkeitsgefühlen sowie für die Möglichkeit, in der weiteren Entwicklung eigene Lösungen bei Spannungszuständen zu entwickeln.

Wesentliche Merkmale:

- ➔ Abhängigkeit des Kindes, muss versorgt werden
- ➔ Wichtige Basis für späteres Bindungsverhalten
- ➔ Entwöhnung muss bewältigt werden

Kritische Entwicklungsschritte:

- ➔ Entwicklung von Urvertrauen
- ➔ Entwicklung eines ersten Selbstbilds – ICH
- ➔ Entwicklung eines frühen Körperbilds und eigener Grenzen
- ➔ Entwicklung der Basis für Selbstwirksamkeitsgefühle
- ➔ Entwicklung der Basis für Frustrationstoleranz und Lösungsstrategien

Gefahren:
Frühe Störungen! Diese haben weitreichende Folgen für die psychische Entwicklung und sind nur schwer behandelbar, da sie im präverbalen Kontext stattfinden und so im Weiteren nur schwer zu besprechen sind / schwer greifbar werden können.

- ➔ Störung des Urvertrauens durch Vernachlässigung oder chaotische Versorgung -> Verlust-/Verlassensängste
- ➔ Störung in der Erfahrung „unabhängig“ von der Welt zu sein, selbstwirksam zu sein durch Überversorgung, chaotische Versorgung, oder nicht gelungener Entwöhung
- ➔ Störungen des ersten Selbst-(Körper)-Bilds, kein Erleben der eigenen Körper-Grenzen durch Mangel an Berührung oder Gewalterfahrung (Überschreiten der Körpergrenzen)

Beispiele für Störungen, die einer ungünstigen Entwicklung in dieser Phase zugeschrieben werden, sind: Süchte, Angststörungen Persönlichkeitsstörungen (Borderlinepersönlichkeit, abhängige Persönlichkeit, manipulative Persönlichkeit)

1.9.2. Die anale Phase – 1,5 bis etwa 3 Jahre

- Thema dieser Phase ist in erster Linie die Kontrolle von Ausscheidungen. Das zunehmend willentliche Ausscheiden oder Zurückhalten von Ausscheidungen wird als lustvoll erlebt. Es kommt zum ersten „Stolz“ auf eine eigenes „Produkt“ und der Erfahrung, selbst über etwas bestimmen zu können. Gleichzeitig schränken erste Restriktionen, Regeln, Ge- und Verbote die erlebte Autonomie und Selbständigkeit ein. **Der eigene Willen wird entdeckt!**
- In der analen Phase herrscht zwar noch vorrangig das **Es** vor, das **Ich** entwickelt sich aber stark, das **Über–Ich** beginnt relevant zu werden und erste moralische Prinzipien zu verinnerlichen („was man tut oder nicht tut“, Lob und Tadel, Regeln…)
- Insgesamt ist die zunehmende Kontrolle über die Motorik dominant, sowie die zügig voranschreitende Sprachentwicklung. Das Kind weitet seinen Bewegungsradius aus und kann zunehmend auch selbständig mit Personen kommunizieren, die nicht zum

engsten Kreis der Familie gehören. Auch dies trägt zu einem Gefühl von Autonomie und Selbständigkeit bei.

- Einschränkungen der Autonomie werden als Gefühl der Unlust wahrgenommen, entsprechend fällt die Reaktion aus (Neiiiin!!! Selber!!!)
- Die Entwicklungsthemen Autonomie gegen Einschränkung finden in der **Trotzphase** ausdruck.
- Durch die zunehmende Sprache bekommen Beziehungsbotschaften einen großen Stellenwert für das **Selbstkonzept** des heranwachsenden Menschen.
- Impulskontrolle wird beginnend entwickelt.

Wesentliche Merkmale: -

- Beherrschen der Schließmuskeln
- Entwicklung der Motorik (laufen lernen)
- Entwicklung von Sprachverständnis
- Entwicklung einer eigenen Individualität (eigene Wünsche u. Absichten)
- Häufige und intensive Wut (erste Pubertät)
- Ambivalente Beziehung zu den Eltern

Kritische Entwicklungsschritte:

- Entwickeln von Autonomie und Unabhängigkeit, eigener Wille
- Akzeptanz von Regeln und Autorität
- Teilen, Unterscheidung zwischen „mein“ und „dein“
- Beginnende Entwicklung des Selbstkonzept
- Stolz auf eigene Leistungen, Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Entwickeln von Impulskontrolle

Gefahren:

- Überanpassung oder fehlende Impulssteuerung durch rigide/ strafende Erziehung oder fehlende Grenzsetzung
- Entwicklung von Zwängen bei zu rigider Sauberkeitserziehung
- Geringschätzung eigener Leistung bei fehlender Anerkennung
- Unterdrückung des eigenen Willens, der eigenen Bedürfnisse
- Geiz, behalten, festhalten, nicht abgeben oder teilen können
- Unterdrückung oder grenzenloses Ausleben von Aggression
- Schwache Ausbildung des Ich, zu starke oder zu schwache Ausbildung des Über-Ich

Beispiele für Störungen, die mit einem ungünstigen Verlauf dieser Entwicklungsphase in Verbindung gebracht werden: Zwangsstörungen, Depression, Selbsthass, überangepasstes Verhalten, Impulshemmungsstörungen

1.9.3. Die phallische / ödipale Phase – 3 bis etwa 6 Jahre

Das kindliche Lusterleben konzentriert sich jetzt auf das Geschlechtsorgan.

- Das Kind entdeckt die Geschlechtsorgane als Quelle der Lustgewinnung
- Geschlechtsunterschiede werden bewusst.
- Der neuen Entdeckung stehen soziale Regeln entgegen – Scham entwickelt sich.
- Das sexuelle Interesse bezieht sich zunehmend auf ein Lustobjekt, zunächst in Form der nächsten Bezugspersonen (Mutter und Vater)

FREUD postuliert für diese Zeit zwei miteinander zusammenhängende prägende Erlebnisse:

a) ein intensives, auf dem gegengeschlechtlichen Elternteil gerichtetes sexuelles Verlangen (Junge – Mutter, Mädchen-Vater)

b) eine ausgeprägte aggressive Rivalität mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil (Konkurrenz) – intensive Gefühle Wut, Neid, Eifersucht, Hass, Ablehnung

→ **Ödipuskomplex** (Freud hält diesen für die Kerndynamik aller Neurosen)

Lösung des ödipalen Konfliktes:

- Einsicht in Unerfüllbarkeit der ödipalen Wünsche.
- Gesunde Begrenzung der Zuneigung:
- Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil.
- Der entsprechende Elternteil übernimmt geschlechtstypische Aktivitäten –

Grundlage für Entwicklung der eigenen Geschlechtsrolle

Kritische Entwicklungsschritte:

- ➔ Rollenidentität
- ➔ Entwicklung einer unbefangenen und angemessenen Sexualität
- ➔ Soziale Regeln – Scham
- ➔ Nähe-Distanz-Regulation

Gefahren:

- ➔ durch Tabus, rigide Erziehung, mangelnde Grenzen-> keine Nähe-Distanz-Regulierung (Missbrauch!!!)
- ➔ Rollenverwirrung und – verwechslung (Kind als Partnerersatz)
- ➔ Mangelnde Scham
- ➔ Manifestierung des ödipalen Konflikts – keine Triangulation (Lösen dürfen von Bezugsperson, Erweiterung des Kreises der engsten Bezugspersonen, Selbstwert- und Identität, lösen aus Symbiose -wichtig für gesunde Beziehungsfähigkeit und Freundschaften)
- ➔ Begriffe : Penisneid, Kastraktionsangst

1.9.4. Die Latenzphase – 6 Jahr bis Pubertät

Das Triebleben ruht weitgehend in der Latenzzeit. Bei einer gesunden Entwicklung ist der Ödipus-Komplex einigermaßen aufgelöst, die an ihn gebundene Energie wird für die Ich-Entwicklung frei, die Welt erweitert sich und das Kind entwickelt Fähigkeiten, um seinen Platz in der Welt zu finden.

1.9.5. Die genitale Phase

Stellt den Beginn des Erwachsenseins dar, Übergang dazu ist die Pubertät. Der Sexualtrieb manifestiert sich in den Geschlechtsteilen. Nach Freud wird diese Stufe der psychosexuellen Entwicklung nur erreicht, wenn die vorigen Stufen erfolgreich durchlaufen wurden.

- ➢ Thema dieser Phase ist die Entwicklung einer sexuellen Identität.
- ➢ Triebregulierung fokussiert sich auf den genitalen Sexualtrieb.
- ➢ Zunehmend werden Bedürfnisse nach Paarbeziehung und gesellschaftlicher Zugehörigkeit wichtig
- ➢ Oftmals konflikthafte Beziehung zu den Eltern

- ➢ Loslösung von den bisher wesentlichsten Bezugspersonen

Kritische Entwicklungsschritte:

- ➔ Sexuelle Identität
- ➔ Umgang mit sexuellen Bedürfnissen (Masturbation, Ablehnung…)
- ➔ Intimsphäre (Wahrung durch die Eltern!)

Gefahren:

- ➔ Sexuelle Desorientierung
- ➔ Durch rigide Erziehung oder bestehende Tabus Verdrängung des Sexualtriebs
- ➔ Zügellose Sexualität durch schwache Ich-Entwicklung

1.10. Abschließende Themen: Sigmund Freud

A) Der Fall Anna O. – der Beginn der Tiefenpsychologie
B) Hysterie und Hypnose
C) Psychoanalyse, Freie Assoziation, Traumdeutung
D) Was bedeutet Übertragung? Was bedeutet Gegenübertragung?
Relevanz für den therapeutischen Prozess
E) Alfred Adler
Wer war das, was waren seine wichtigsten Arbeiten?
F) C.G. Jung
Wer war das, was waren seine wichtigsten Arbeiten?
G) Kastrationsangst und Penisneid
H) Tiefenpsychologische Ansätze
Gestaltungstherapie, Konzentrative Bewegungstherapie, Fokaltherapie

2. Angrenzende tiefenpsychologische Aspekte

2.1. Primär – und Sekundärprozesse

1. Primärprozess

Kognitives Kriterium: Denkweise des sehr jungen Kindes.

- Zeit spielt keine Rolle
- Verdichtung und Verschiebung von Denkinhalten
- Wegfall der Logik
- Widersprüche existieren nicht
- Wird durch Regression (z.B. im Traum) wieder die bestimmende Denkweise beim Erwachsenen.
- sehr nützlich für die Kreativität und beim Brainstorming
- Teile stehen für das Ganze, das Ganze steht für Teile,
- die übliche Syntax fehlt,
- Zeitvorgänge können beliebig verkürzt und erweitert werden.
- Widersprüche existieren nicht, eine korrigierende Realität fehlt.
- Umgang mit Triebimpulsen: Unmittelbare Triebbefriedigung – Lustprinzip

2. **<u>Sekundärprozess:</u>**

Kognitives Kriterium: Denkweise des Erwachsenen

- logisch,
- Zeit- und - realitätsbezogen
- Umgang mit Triebimpulsen: Aufschieben der Triebbefriedigung, Sublimierung – Realitätsprinzip
- Das „Ich“ steuert und orientiert sich an der Realität.
- Es erkennt Anforderungen oder Umwelt und von Situation.
- Vermittlung des „Ichs“ zwischen Es und Über-Ich

Ein gesunder Erwachsener Mensch befindet sich in der Regel im Sekundärprozess, kann aber teils willentlich in den Primärprozess wechseln. Bewusstseinsbeeinflussende Substanzen oder psychische Erkrankungen können ein Wechseln in den Primärprozess bewirken, der nicht willentlich veränderbar ist. Befindet sich ein erwachsener Mensch zu einem großen Teil seines Denkens im Primärprozess, kann dies auf eine psychische Störung hindeuten.

2.2. <u>Übersicht psychische Störungen</u>

Neurosen

Psychische Krankheit, bei der es zu gestörten Erlebens- und Verhaltensweisen kommt. Den Betroffenen ist Krankheit bewusst und dadurch ist auch ein Leidensdruck vorhanden. Neurosen sind zum Beispiel: Depressionen, Angststörungen (Phobien, generalisierte Angststörungen), Zwänge, Hysterische Störungen

- ➔ Symptombewusstsein ist vorhanden, man realisiert „mit mir stimmt etwas nicht“
- ➔ Realitätsbezug ist vorhanden, man z.B. noch arbeiten gehen.

Persönlichkeitsstörungen

Von der Norm abweichendes Verhalten und Erleben. Störungen setzen in der Regel schon früh ein und sind bereits im Jugendalter sichtbar. Ist den Betroffenen nicht bewusst und wird daher meist von anderen bemerkt. Dadurch häufig kein oder nur wenig Leidensdruck.

- ➔ <u>Dissoziale Persönlichkeitsstörung</u>: Die Betroffenen halten sich oft nicht an gesellschaftliche Normen evtl. Bis zum Gesetzesübertritt – Mord, Raub ohne Reue
- ➔ <u>Narzisstische Persönlichkeitsstörung</u>: Menschen mit dieser Störung sind egozentrisch und haben ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung. Sie sind sehr von sich überzeugt und haben häufig Kontaktstörung bzw. Beziehungsstörung. Sehr sensibel gegenüber von Kritik, kritikunfähig.
- ➔ <u>Borderline- Störung</u>: Immer intensive Beziehungsstörungen, idealisieren und dann verteufeln, zwei extreme PoleSymptombewusstheit meistens nicht oder nur wenig vorhanden, dies bereitet Schwierigkeiten bei der Therapie. Realitätsbezug ist vorhanden, man weiß wie man etwas tun muss um etwas zu bekommen.

Psychosen

Schwere psychische Störungen. Temporär kommt es im akuten Zustand zu einer massiven Veränderung der Persönlichkeit. Dabei sind die Ich-Funktionen gestört.

- ➔ Es kann zu erheblicher Desorientierung und zu Verwirrtheitszuständen kommen.
- ➔ Die Realitätsprüfung ist gestört (Unterscheidung real / nicht real gelingt nicht).

- ➔ Es kommt evtl. zu Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Sinnestäuschungen (optisch, akustisch, körperlich),
- ➔ z.B. Schizophrenie, schwer zu akzeptieren, da man sich normalerweise auf seine Sinne verlässt. Man versteht nicht, warum das nicht stimmt. Bei Psychosen ist kein Symptombewusstsein vorhanden und der Patient hat keinen Realitätsbezug mehr.

- Neurosen und Persönlichkeitsstörungen sind behandelbar und heilbar.
- Psychosen sind nur mit Medikamenten behandelbar, aber nicht heilbar.
- Psychosen treten bei Schwellensituationen auf. (Auszug, Studium…)
- Leidensdruck bei Patienten mit Neurosen ist förderlich für die Behandlung, da Patienten gewillt und motiviert sind, etwas dagegen zu tun
- Neurosen, Persönlichkeitsstörungen und Psychosen zeigen ein von der Norm abweichendes Verhalten.

2.3. Drei Modelle der Symptombildung

1. Das Modell des reaktualisierten Entwicklungskonfliktes
2. Das Modell des erhaltenden Entwicklungsschadens
3. Das Modell der verfehlten Lernvorgänge

2.3.1. Das Modell des reaktualisierten Entwicklungskonfliktes (Tiefenpsychologie)

- ➔ „Auslösende Situation“: Stress, Belastung, Misserfolg, Überforderung, Frustration, Veränderung in Beziehungen, Verlust von Bezugspersonen
- ➔ Angst: was mache ich jetzt, Ohnmacht, Handlungsunfähigkeit, überfluten mit kindlichen Emotionen, Handlungsunfähigkeit, funktionieren nicht mehr unangemessen Reaktion = Anzeichen für alten Konflikt)
- ➔ Regression: Rückschritt auf frühere Entwicklungsstufe (sich klein, schwach, kindhaft fühlen, evtl. Rückzug, Niedergestimmtheit)
- ➔ Reaktualisierung von infantilen Konflikten: unbewusst– aktueller Konflikt trifft ungelösten Entwicklungskonflikt – Summierung führt zu
- ➔ Verstärkung der Konfliktspannung (Angst)
- ➔ Abwehr durch Abwehrmechanismen (z.B. Verdrängung)
- ➔ „Misslingen der Verdrängung“: Konfliktspannung führt zu Dauerstress (schlecht aushaltbar)
- ➔ „Kompromissbildung“ zwischen den einzelnen Konfliktanteilen, Lösung von Spannungen /Entlastung durch
- ➔ Symptombildung z.B. Panikattacken, Angst- und hysterische Symptome, Zwangsverhalten, Depressionen, psychosomatische Symptome – gleichzeitig: Hilferuf

Mögliche Lösung: Sortierung von Vergangenheit und Gegenwart hilft, Realitätsprüfung

2.3.2. Das Modell des erhaltenen Entwicklungsschadens (Tiefenpsychologie)

In der frühen Kindheit kam es zur anhaltenden Frustration der Grundbedürfnisse des Kindes.

- ➔ „frühe Störungen“ führen zur Ausbildung eines primären Entwicklungsschadens, z.B. Eltern sind nicht da, unzuverlässig, kümmern sich nicht,
- ➔ es kommt zu Vernachlässigung / und oder zu körperlicher und seelischer Misshandlung während der oralen Phase
- ➔ Bildung von Ur-Misstrauen
- ➔ Defizite im Sozialverhalten und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- ➔ Struktureller Defekt, d.h. in der Persönlichkeitsstruktur können sich einzelne Persönlichkeitsanteile nicht richtig ausbilden.
- ➔ Die Strukturen Es - Ich – über Ich werden nicht richtig oder unzureichend ausgebildet → Regulationsfunktionen funktionieren nicht. z.B.:

Ausgeprägte „Ich“- Schwäche.
- Das Ich ist mangelhaft ausgebildet
- Das Ich kann die Gefühle, Aggressionen etc. nicht regulieren.
- Der Mensch lässt seinen Trieben freien Lauf.
- Das „Ich“ hat keine Möglichkeit, das „Es“ zu hemmen
- Das Leben wird durch Impulsverhalten und Umwelteinflüsse gesteuert.

Mangelhaft ausgebildetes „Über-Ich“
- Erlernte Gebote und Normen nicht normal/gesund.
- Häufig mangelnde Empathie. Wichtige Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen
- Delinquenten richten sich fast ausschließlich nach der Art der Intensität der äußeren Gesetzeskontrolle (Moralentwicklung!) Fehlt eine äußere Kontrolle, dann existiert für das Ich auch kein Gesetz.
(Kontrast zur häufig überstrengen Gewissensbildung bei den Neurosen)

2.3.3. Das Modell der verfehlten Lernvorgänge (Lerntheorie)

Entstehung einfacher Phobien, objektbezogener Phobien, Klassische oder Operante Konditionierung als Erklärung für Aufrechterhaltung von Symptomen (sekundärer Krankheitsgewinn).

- ➔ Vermeidungsverhalten, man konfrontiert sich nicht mit seiner Angst → Wegfall von negativen Erfahrungen, Entspannung. Das Verhalten wird positiv verstärkt, da die Angst wegfällt.
- ➔ Die Gesetzmäßigkeiten des Lernens scheinen sich besonders zur Beschreibung der Aufrechterhaltung von Symptomen zu eigenen.
- ➔ Prinzip der positiven Verstärkung von Krankheitsverhalten z.B. „Vorteile“, die sich für einen Patienten aus dem sekundären Krankheitsgewinn ergeben.
- ➔ v.a. Generalisierungsabläufe bzgl. eines Symptoms (auch Gewohnheitsbildung?) lassen sich lerntheoretischen Konzepten erfassen und therapeutisch durch Umlernen angehen.
- ➔ Interventionen auf der Verhaltensebene sind v.a. dann sinnvoll, wenn ein Symptom sich im Laufe der Zeit verselbständigt und ausweitet (zur Konfliktdynamik tritt eine Lerngeschichte hinzu)
- ➔ **Kurzformel dieses Modells:** Lerngeschichte → verfehlte Lernvorgänge → Symptom → Symptomerhaltende Lernvorgänge → Symptomchronifizierung

3. Margret Mahler

War eine aus Ungarn stammende, amerikanische Kinderärztin und Psychoanalytikerin, die einen großen Beitrag im Bereich Säuglings – und Kleinkindforschung leistete. Sie lebte von 1897 bis 1985 und wurde vor allen Dingen durch ihr Modell der „psychischen Geburt des Menschen" und ihre Beiträge zur „Objektbeziehungstheorie" in der psychoanalytischen Wissenschaftsumgebung bekannt.

Mahler beschreibt einen Entwicklungsprozess von der **physischen** Geburt hin zur so genannten **psychischen** Geburt des Menschen. Dieser Prozess wird in verschiedene Subphasen unterteilt. Hierbei ist die „psychische Geburt" das Ergebnis von zwei Prozessen:

der Loslösung und der Individuation.

Loslösung = Auftauchen des Kindes aus der symbiotischen Verschmelzung mit der Mutter
Individuation = Annehmen individueller Persönlichkeitsmerkmale (Selbst-Werdung)

3.1. Entwicklungsphasen nach Mahler

3.1.1 Fütterungsphase – Geburt bis etwa 3. Monate

<u>Hauptthematik</u>: Physiologische Prozesse: Essen, Trinken, Ausscheidung, Wärme…Völlige Abhängigkeit von den Bezugspersonen,

<u>Wahrnehmung:</u> Lust und Unlust

3.1.2. Symbiotische Phase / Bindungsphase – etwa 3. bis 6. Monat

<u>Hauptthematik</u>: Intimität und Stimulation: es entsteht das „spezifische Band"/ Lächeln der Mutter „Bonding", das Kind empfindet sich und die Mutter als „eins".

<u>Wahrnehmung</u>: das Kind bildet mit seiner Mutter ein „allmächtiges System", **eine Zweieinheit innerhalb einer gemeinsamen Grenze (= Symbiose)**

- ➔ Das Kind ist in diesem Zustand völlig abhängig von der Mutter, es kann noch nicht zwischen sich und ihr, d.h. Innen und Außen unterscheiden.
- ➔ Wichtig zur Herstellung der optimalen Symbiose ist einerseits die **Erlaubnis zum Blickkontakt** (v.a. beim Füttern), andererseits die **verbale Stimulation**.
- ➔ Erst das allmähliche **Gewahrwerden der Trennung von Selbst und Anderen** bewirkt die Ursprünge von **Selbstgefühl**, echten **sozialen Beziehungen** und dem **Erkennen einer Außenweltrealität.**

3.1.3. Differenzierungsphase – etwa 6. bis 9. Monat

Hauptthematik: Differenzierung des Mutterbildes durch das Erforschen der Mutter. Beginnende Entwicklung des eigenen Körperbildes und der Wahrnehmung eigener Gefühle Erste Synthese von Gut und Böse im Mutter- und Kind – Bild.

Wahrnehmung: Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung des Kindes richtet sich zunehmend nach außen, das Kind entwickelt die Fähigkeit zur Unterscheidung von äußeren Objekten.

- ➔ Ab einem bestimmten Punkt scheint es einen „gewissen neuen Blick“ beim Baby zu geben, der Wachheit, Ausdauer und Zielgerichtetheit erkennen lässt (ein „Vohang“ öffnet sich)
- ➔ länger anhaltender Zustand der Munterkeit und Aufmerksamkeit
- ➔ „Ausschlüpfen“ → Beginn des Loslösungs- und Individuationsprozesses.
- ➔ Anzeichen sind z.B. das Differenzieren von **Teilaspekten der Mutter:** an den Haaren, Ohren, Nase Ziehen; Körper wegstemmen, um sie besser sehen zu können; Detailbeobachtung = „Nachprüfen“. - Das Ausmaß der so genannten Achtmonatsangst (bzw. Fremdenangst) hängt v.a. von dem, bis dahin erworbenen Urvertrauen ab, ist andererseits aber auch ein Zeichen der gelingenden Differenzierung.

3.1.4. Übungsphase – etwa 9. bis 18. Monat

Hauptthematik: Untersuchen der dinglichen Welt – durch Krabbeln und dann Aufrichten – in „optimaler Distanz“ zur Mutter. Die Spaltung (gut/böse) bleibt weitgehend erhalten. Der Narzissmus „blüht“.

Wahrnehmung: Sehr dominant ist die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten

- ➔ Zeitraum des ersten Krabbelns bis hin zur freien, aufrechten Fortbewegung.
- ➔ Wichtigste Merkmale: z.B. Übung motorische Fähigkeit, Erforschen der menschlichen und der unbelebten Umwelt → dadurch: Expansion der kleinkindlichen Welt,
- ➔ Begeisterung und Freude über die vielen neuen Entdeckungen.
- ➔ Mit der aufrechten Fortbewegung beginnt das „Liebesverhältnis mit der Welt“ (Greenacre, 1957): das Kind scheint von seinen eigenen Fähigkeiten und der Größe der Welt wie berauscht → **Höhepunkt des Narzissmus!**
- ➔ Für viele Mütter ist der aufrecht, freie Gang der entscheidende Beweis, dass ihr Kind es „geschafft“ hat. →
- ➔ **wichtige Basis für das Sicherheitsgefühl und den Selbstwert des Kindes!**
- ➔ Die gehobene Stimmung dieser Zeit bewirkt auch eine relative Unempfindlichkeit gegenüber Hinfallen und anderen Frustrationen,
- ➔ zeitweilig ein **scheinbares „Desinteresse“ an der Mutter**.

Förderlich / hinderlich in dieser Phase:

- ➔ **Akzeptanz der allmählichen Distanzierung des Kindes**
- ➔ **Emotionale Verfügbarkeit** („auftanken können“)
- ➔ **Unterstützung des Übens** und der Entfaltung der autonomen Ich-Funktionen
- ➔ **Übervorsicht** und „Helikoptern“ **verhindern wichtige Erfahrungen** und begrenzen das Kind im Aufbau der Selbstsicherheit und des Selbstwerts.

3.1.5. Wiederannäherungsphase - etwa 18. bis 24 Monat

Hauptthematik: **„Krise“** durch Verlust der Omnipotenz-Fantasie. (=Allmachtsfantasie) „Ambitendenz“ (Zwiespalt) zur Mutter, die Beziehung ist „stabil instabil“. Wiederannäherungs-Kämpfe („Komm her, geh weg“)

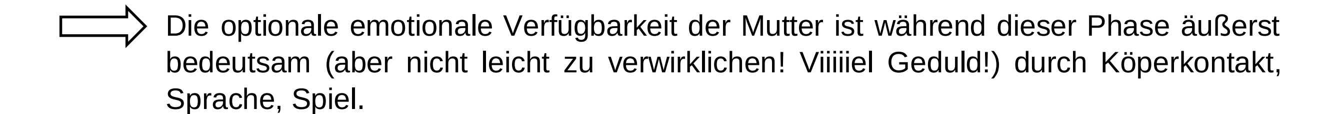
Wahrnehmung: in erster Linie durch innere Zerrissenheit geprägt, ambivalente, intensive Gefühle – bezogen auf die Mutter und auf sich selbst.

- ➔ Die Euphorie der Übungsphase wird bald begrenzt durch z.T. schmerzliche und **verunsichernde Erfahrungen**, wodurch die **eigene Begrenztheit** – und das **Alleinsein** deutlich werden. Bsp.: Verletzungen, Unfälle, eigenen Unfähigkeiten werden wahrgenommen

- ➔ Enttäuscht, wütend oder geängstigt kehrt das Kind zur Mutter zurück und braucht in diesem Entwicklungsabschnitt der Wiederannäherung - ihren **Trost**, ihre **Versicherung** aber auch **Ermutigung** sich auszuprobieren.

- ➔ Die gewachsenen Erkenntnisfähigkeiten des Kindes bewirken ein stärkeres **Bewusstwerden der Getrenntheit** und scheinen den Wunsch hervorzurufen, dass die Mutter an jeder neu erworbenen Geschicklichkeit und Erfahrung Anteil nehmen soll.

- ➔ Nicht selten ist in dieser Zeit eine geringe Frustrationstoleranz und eine **gesteigerte Trennungsangst** zu beobachten.



⇨ Die optionale emotionale Verfügbarkeit der Mutter ist während dieser Phase äußerst bedeutsam (aber nicht leicht zu verwirklichen! Viiiiiel Geduld!) durch Köperkontakt, Sprache, Spiel.

Es gibt zwei charakteristische Verhaltensmuster:

a) **das „Beschatten**“ der Mutter (unablässiges Beobachten und Folgen ihrer Bewegungen)

b) **das Weglaufen** von ihr in der Erwartung, gejagt und dann in die Arme genommen zu werden

Typische Ambitendenz dieser Phase:

- ➔ Wunsch nach Wiedervereinigung mit dem Liebesobjekt und gleichzeitig
- ➔ Angst von ihm erneut „verschlungen“ zu werden (in die Symbiose zurückzukehren / Auflösung des „Selbst“).

⇨ häufig dramatische Kämpfe mit der Mutter („Wiederannäherungskrise“) z.B. Wickeln - Die vorherrschende Stimmung ist häufig: **Unzufriedenheit, Unersättlichkeit, Neigung zu raschen Stimmungsschwankungen und Wutausbrüchen**. → es kommt in schnell wechselnder Folge zum **Anklammern und Wegstoßen** der Mutter. Kinder dieses Alters benutzen die Mutter als „Erweiterung des Selbst“ (damit kann das schmerzliche Gewahrwerden des Getrennt Seins in gewisser Weise verleugnet werden).

Probleme der Erziehungspersonen in dieser Phase:

- ➔ Manche Mütter können die Anspruchshaltung des Kindes nicht akzeptieren (verglichen mit den Fähigkeiten in der Übungsphase erscheint dieses Verhalten widersprüchlich): „du weißt ja nicht, was du willst".
- ➔ Andere sind unfähig, die allmähliche Loslösung und größer werdende Unabhängigkeit des Kindes hinzunehmen.

Nach Mahler ermöglichen folgende Individuationsmerkmale dem Kind, in größerer Entfernung und ohne körperliche Anwesenheit der Mutter zu funktionieren:

1) Sprachentwicklung: Benennung von Objekten, Äußern von Wünschen, Benutzung des Pronoms „Ich"

2) Verinnerlichungsprozess: Identifizierungsvorgänge mit Mutter und Vater (Über-Ich-Anfänge – „Regeln" werden erinnert und geben Sicherheit, „Schimpfen"/ „Kuscheln" mit Kuscheltier (Übergangsobjekt))

3) Gesteigerte Fähigkeit, Wünsche und Fantasien durch symbolisches Spiel auszudrücken

⇨ Beginnende Objektkonstanz (ich weiß, dass die Mama da ist, auch wenn ich sie gerade nicht sehen kann) und beginnende Nutzung von Übergangsobjekten (DAS Kuscheltier…), erster autonomer Umgang mit unangenehmen Emotionen.

Im Wiederannäherungsalter kann man eine **gesteigerte Verletzlichkeit** des Kleinkindes beobachten. Statt der Furcht vor Verlassenwerden stellt jetzt die **Furcht vor dem Verlust der Liebe des Objektes** im Vordergrund, was mit **hochempfindlichen Reaktionen auf Anerkennung und Ablehnung durch Vater oder Mutter** einhergeht.

Zwei Gefahren für die Entwicklung des Kindes in der Widerannäherungsphase

- ➔ die Aufrechterhaltung der Spaltung
- ➔ die Bestrafung von Autonomie

(kann z.B. zur Entwicklung einer sog. Borderline - Störung führen)

a) die Aufrechterhaltung der Spaltung

In dieser Phase sind die verschiedenen Aspekte des Selbstbildes und der verinnerlichten Bilder von anderen noch nicht zu einer jeweiligen Einheit integriert (sog. Selbst- und Objektrepräsentanzen). D.h. es gibt eine **Spaltung der Selbstwahrnehmung** in „böses Kind" /„gutes Kind" **und des Mutterbildes** in „böse Mutter" / „gute Mutter". →

- ➔ Wenn die Mutter sehr unterschiedlich mit ihrer Zuwendung reagiert, je nachdem, ob das Kind sich lieb- angepasst oder aber eigensinnig – unartig gezeigt hat, wird das Kind sich u. U. wie zwei verschiedene Kinder erleben: das „liebe Kind" fühlt sich gemocht, während sich das „böse Kind" gehasst oder wie Luft behandelt (= nicht existent) erlebt. → **die (normale)Spaltung kann nicht überwunden werden** (d.h. Licht und Schatten können weder im Mutter-Bild noch im Selbstbild vereinigt werden – gleichzeitiges Vorhandensein von Zorn und Liebe)

b) Die Bestrafung der Autonomie

Kinder erleben in dieser Phase ihren Körper zunehmend als persönliches Eigentum → Abwehr gegenüber „eindringendem, übergriffigem" Verhalten (z.B. unerwartetes Liebkosen) →

- ➔ Nicht nur das Kind muss sich lösen, auch die Erziehungsperson muss die Abwendung des Kindes aktiv bejahen (= Erlaubnis geben).
- ➔ Hindernisse:
    - o übergroße Vorsicht, dem Kind könne bei seinen selbständigen Explorationen etwas zustoßen
    - o narzisstische Kränkung der Mutter durch Tatendrang des Kindes („nicht mehr gebraucht werden") → Verweigerung des „emotionalen Auftankens" wenn das Kind zurückkommt.

Wenn Autonomie bestraft wird, lernt das Kind die innere Gleichung**: eigen und autonom sein = „böse" sein → dies kann später im Extrem als Vernichtungsangst erlebt werden, wenn jemand eigene Wege geht und sich abgrenzt.**

Die Ambitendenz dieser Zeit ist gekennzeichnet durch einen **raschen Wechsel der Bedürfnisse nach Selbstbestimmung und emotionaler Rückversicherung**.

Das einzig Zuverlässige ist der rasche Wechsel: die Beziehung zur Mutter ist „stabil instabil".

Beim „Auftanken" bei der Mutter (d.h. in der symbiotischenVerschmelzung) verliert das neu gewonnene „Ich", die neue Autonomie → Angst vor „verschlungen werden"→ Wegstreben / Ablehnen der Mutter. Erleben der Bezugspersonen: „Es ist nie recht" →

Wichtig: unerschütterliches Wohlwollen und geduldige Liebe! Ambivalenz nicht auf dem „Beziehungsohr" hören, sondern auf dem „Selbstoffenbarungsohr" als Ausdrucks der inneren Instabilität des Kindes / der sich entwickelnden Ich - Funktionen verstehen!

3.1.6. Konsolidierung (Verfestigung) der Individualität und Anfänge der emotionalen Objektkonstanz – etwa 24. bis 36. Monat

Hauptthematik: Verschmelzen der gespaltenen Objekt- und Selbst- Repräsentanzen (Bild der Mutter und Selbstbild). Die Abwesenheit der Mutter kann dadurch besser ertragen werden, die Angst „verschlungen zu werden" reduziert sich. → verbesserte Beziehungs-Konstanz

Wahrnehmung: die Bezugsperson wird stabiler wahrgenommen, das Selbst wird stabiler

- ➔ Objektkonstanz meint sowohl die Bewahrung der **Repräsentanz des abwesenden Liebesobjektes** als auch die **Vereinigung von „guten" und „bösen" Objekten zu einer Gesamtrepräsentanz** („gut" und „böse" gehören zusammen und dürfen beide sein)
- ➔ Ebenso wird das Ich stabiler erlebt, d.h. das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit kann ausgelebt werden ohne die Angst, dass das Ich hierdurch die Autonomie verliert. (Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenleben!)
- ➔ Kognitive Fortschritte und das starke Bedürfnis nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit, tragen zum Erwerb eines stabilen Gefühls der Einheitlichkeit und der Selbstgrenzen und damit der Individualität bei (wer bin ich – was kann ich – was kann ich nicht)
- ➔ Verlässliches Bild der Mutter, Verlässliches Bild des Selbst.

Loslösung und Individuation haben stattgefunden:

die „psychische Geburt" des Kindes als eigenes Wesen ist geglückt.

4. Erik Erikson

Erikson war ein deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker (1902 – 1994), der in erster Linie durch sein Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung bekannt wurde. Anders als Freud oder Mahler betrachtet Erikson nicht nur die Entwicklung des Menschen in Kindheit, sondern über die Lebensspanne hinweg. Erikson verbrachte seine Kindheit in Karlsruhe, war zunächst Künstler und begegnete u.a. Freud in Wien. Er ließ sich zum Psychoanalytiker ausbilden und emigrierte 1933 in die USA.

4.1. Phasen der Identitätsentwicklung

Erikson geht in seinem Modell davon aus, dass der Mensch im Verlauf seines Lebens verschiedenen Entwicklungsphasen durchläuft. Hierbei ergeben sich in jeder Phase spezifische Krisen – im Sinne von zunächst nicht vereinbarer Konfliktthemen. Diese Krisen bzw. Konflikte zu überwinden, bezeichnet Erikson als Entwicklungsaufgaben. Vorangehende Phasen und Lösung der Entwicklungsaufgabe bildet das Fundament für die nächste Stufe.

Erikson benannte acht Stufen der Entwicklung mit den gegensätzlichen Themen der jeweiligen Stufe und dazugehörigen Identitätssätzen.

1. Urvertrauen versus Urmisstrauen: „Ich bin, was man mir gibt"
2. Autonomie versus Scham und Zweifel: „Ich bin, was ich will"
3. Initiative versus Schuldgefühle: „Ich bin, was ich mir vorstellen kann"
4. Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl: „ich bin, was ich lerne"
5. Identität versus Identitätsdiffusion: „Ich bin, was die soziale Rolle, der ich zugeordnet bin, mir zuschreibt"
6. Intimität versus Selbstbezogenheit: „Ich bin, was ich liebe"
7. Schöpferische Tätigkeit versus Stagnation: „Ich bin, was ich erschaffe"
8. Integrität versus Verzweiflung und Ekel: „Ich bin, was von mir überlebt"

4.1.1. Urvertrauen versus Urmisstrauen: „Ich bin, was man mir gibt

Orale Phase (0-1 Jahr)

→ Diese Phase ist geprägt durch Abhängigkeit und Versorgung von außen, Urvertrauen bildet das Grundgefühl des „Sich-verlassen-Dürfens (auf die Welt), das durch die Erfahrung in den ersten Lebensjahren eine grundlegende Einstellung gegenüber sich selbst und der Welt im weiteren Leben bildet. Gleichzeitig sendet das Kind Signale, die wichtige Bezugspersonen dazu veranlassen, das Kind zu versorgen. Hierbei kann das Kind Sicherheit entwickeln, dass es verstanden wird, seine Signale richtig gedeutet werden und es „wirksam" werden kann, die Beziehung ist also wechselseitig. (Problematisch: Schreikinder, Kinder mit frühkindlichem Autismus…Mütter/ Väter mit Persönlichkeitsstörung / Bindungsstörung / Sucht / chronische Überforderung…)

→ **Die Krise** in dieser Phase entsteht durch das Trennungserleben aufgrund des Abstillens (Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies) und aufgrund der verstärkten Zuwendung der Mutter zu anderen Dingen (z.B. zum Partner und eigenen Interessen) / Loslösen aus der symbiotischen Einheit / Verschmolzenheit

→ **Entwicklungsaufgabe:** Aufbau von Urvertrauen: „Vertrauen“ meint einerseits das Sich- Verlassen auf die Versorger der Umwelt, andererseits auch das Vertrauen auf die eigene Fähigkeit, wirksam werden zu können. Aufgabe ist, mit Hilfe des Urvertrauens die Krise des Loslösens aus der Symbiose zu bewältigen. Es geht um ein relatives Überwiegen von Urvertrauen gegenüber dem Urmisstrauen, nicht um ein Entweder-Oder.

→ wichtig: mit Entwöhnung sollte nicht ein Verlust der Sicherheit verleihende mütterlichen Gegenwart einhergehen. (plötzlicher Verlust der Mutterliebe kann zu Depression führen oder zu einem chronischen Trauergefühl)

→ Verletzung des Urvertrauens mündet in einem mehr oder weniger starken Urmisstrauen, was sich beim Erwachsenen als Verlassensängste, Bindungsstörung, Depression oder starken Abhängigkeitsbedürfnissen äußern kann.

4.1.2. Autonomie versus Scham und Zweifel: „Ich bin, was ich will“

Anale Phase, Wiederannäherungsphase (1-3 Jahre)

→ Hauptakzente dieser Phase:
- Reifung des Muskelsystems / Sprache / Selbständigkeit
- Koordinieren von „Festhalten“ und „Loslassen“
- Entdeckung des eigenen Willens
- Erfahrung mit Grenzen und ersten Verboten und Rebellion dagegen

→ **Die Krise**: Ambivalenz zwischen Abhängigkeit und Autonomie. Einerseits der überwältigende Wunsch nach Selbstbestimmung und freien Auslebens der gewonnenen Fähigkeiten, andererseits die Angst vor dem Verlust der Sicherheit und Geborgenheit.

→ Das Kind sollte das Gefühl haben, frei explorieren zu können – also die Welt frei erkunden zu können, sich entfernen zu dürfen, alles ausprobieren zu können und versuchen dürfen, seinen Willen durchzusetzen, ohne dadurch den Schutz und die Fürsorge der Bezugsperson zu verlieren.

→ Analog zur analen Phase sind die Themen „festhalten“ und „loslassen“ wichtig, sowie freie Willens- und Bedürfnisäußerung, ohne sich dafür schämen zu müssen oder diese durch rigide Einschränkungen und strenge Kritik als „falsch“ gespiegelt zu bekommen.

→ **Entwicklungsaufgabe:** Autonomie entwickeln, ohne die sichere Bindung zu verlieren, eigene Bedürfnisse an soziale Anforderungen anpassen können, ohne das Gefühl zu sich selbst zu verlieren oder eigene Bedürfnisse als „falsch“ zu erleben. Balance zwischen festhalten und loslassen.

→ Eine positive Bewältigung dieser Phase mündet in einem positiven Selbstkonzept und der Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse mit den Anforderungen der sozialen Umwelt in Einklang zu bringen.

→ Eine ungünstige Bewältigung der Entwicklungsaufgabe kann sich in zwanghaften Zügen und hoher Selbstkritik und starrem Regelverhalten zeigen, mangelnder Impulskontrolle und Anpassungsfähigkeit sowie Scham und Unsicherheit bezogen auf die eigenen Bedürfnisse und sich selbst.

⇒ wesentlich ist, ob wir die Regeln zur Bewältigung des Lebens beherrschen oder ob die Regeln uns beherrschen.

4.1.3. **Initiative versus Schuldgefühle: „Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden“**

Ödipale Phase (4-5 Jahre)

→ Autonomie und erste Ich - Funktionen sind erworben, nun muss das Kind herausfinden, welche Art von Person es werden will (auch bezüglich der Geschlechtsrolle) → Identifikation mit Vater oder Mutter

→ **Kennzeichen dieser Phase:**
- ödipaler Rollenkonflikt mit Rivalität, Eifersucht, Schuldgefühle, Triangulation
- sich messen mit Erwachsenen und anderen Kindern
- Vergleiche anstellen / Wettbewerb / besser - schlechter
- Nachahmen von Rollen / Rollenspiele
- Erweiterung der Vorstellungswelt (mehr Fantasie, aber auch mehr Ängste)
- Erweiterung des sozialen Umfelds
- Initiative zeigen, aktiv sein, sich ausprobieren

→ **Krise:** Ambivalenz zwischen „wer will ich sein“ und „wer soll ich sein“, schwanken zwischen Größenfantasien und dem Gefühl schlecht und ungenügend zu sein. Erkennen, wenn eigene Wünsche nicht mit der Realität vereinbar sind. In diesem Stadium beginnt die „Herrschaft des Gewissens“: → Erleben von Scham und Schuldgefühlen über eigene Taten und Gedanken, die kindliche Moralentwicklung beginnt und wird unabhängig vom „Entdeckt-Werden“ (internalisierte Regeln). (Bsp: Nutellaglas)

→ **Entwicklungsaufgabe:** Bewältigung des ödipalen Konflikts, entwickeln von Initiative in Form des „sich Ausprobierens“ ->ausgiebiges (Rollen)spiel, Wettkampf, sich messen. Internalisierung von sozialen Regeln, kindliche Moralentwicklung

→ Schuldgefühle können zu Konflikten bezüglich der eigenen Initiative und zu einer Selbsteinschränkung führen -> überstrenges Gewissen aufgrund von Schuldgefühlen (später Hemmungen, emotionale und sexuelle Probleme), sowie zu einem unangemessen stark ausgeprägten Leistungsstreben (verbleiben in ständiger Konkurrenz) – Leistung kann hier zum Gradmesser des Selbstwerts werden.

→ Eine positive Bewältigung mündet in einem realistischen und ausgewogenen Selbstbild und Rollenidentifikation, einem realistischen Leistungsstreben, von dem der Selbstwert nicht völlig abhängig ist,

4.1.4. **Werksinn versus Minderwertigkeitsgefühl: „ich bin, was ich lerne“**

(Latenzphase 6-12Jahre)

→ **Das Lernen** (Schuleintritt!!!) steht ab jetzt im Vordergrund; die Kinder sind wissbegierig und wollen viel gezeigt bekommen (wie man etwas macht). Sie wirken ausgeglichener und konzentrierter beim Lernen, es kommt zu weniger Wutausbrüchen und Konflikte.

→ **Das Ich** entwickelt sich zunehmend, Kinder fangen an, Verantwortung zu übernehmen und entwickeln einen Sinn für Leistung, sie scheinen wie „kleine Erwachsene“, deren

Wunsch es ist, „wirklich“ etwas nützliches zu tun (beim Kochen helfen anstatt in der Spielküche spielen), Anerkennung für die eigene Leistung zu bekommen (Smiley!).

→ **Krise:** Ausloten der eigenen Fähigkeiten, Zweifel und Wunsch nach Nützlichkeit und Anerkennung durch wichtige Personen (Lehrer*in!), Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Realität und der Passung zum eigenen Leistungsvermögen – Schwanken zwischen einem Gefühl von Fähigkeit und Unzulänglichkeit

→ Kinder in diesem Stadium brauchen das Gefühl, nützlich zu sein, etwas gut vollbringen zu können → „Werksinn“, zuträglich sind hier, helfen zu dürfen, ein Haustier zu versorgen, kleine Aufgaben im Haushalt zu übernehmen.

→ Entwicklung von Fleiß, Ausdauer, planvollem und zielgerichtetem Verhalten: Lust an der Vollendung eines Werkes, Grundarbeitsfähigkeiten

→ **Entwicklungsaufgabe:** Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, entwickeln einer realistischen Selbsteinschätzung, Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen und das Vertrauen in sich selbst, Herausforderungen bewältigen zu können (Selbstwirksamkeit). Identität, als nützliches Mitglied der Gemeinschaft, das aber auch ohne ständige Verantwortungsübernahme wertvoll ist (Balance zwischen Aufgaben und eigenen Bedürfnissen)

→ **Gefahr dieses Stadiums**: Entwicklung eines Gefühls von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit, z.B. durch Erfahrung, nie etwas richtig machen kann (wenn Eltern / Lehrer überkritisch sind), vorzeitig fixiertes Identitätsgefühl auf die Rolle als guter kleiner Helfer und Arbeiter, Überforderung durch zu schwierige Aufgaben, mangelnde Bestätigung, etwas gut zu können, Arbeitsstörungen.

4.1.5. Identität versus Identitätsdiffusion: „Ich bin, was die soziale Rolle, der ich zugeordnet bin, mir zuschreibt“

Pubertät, Verwirrung (12-20 Jahre)

→ Unsicherheiten in der Pubertät durch rasches Körperwachstum und Erreichen der Geschlechtsreife, Hormonelle Veränderungen, Scham- und Peinlichkeitsgefühle, stärkere Zuwendung zur Gruppe der Gleichaltrigen, Distanzierung von den Eltern, Rollenfindung, „wer bin ich eigentlich?“

→ **Krise:** „Ich bin nicht, was ich sein sollte, ich bin nicht, was ich sein werde, aber ich bin nicht mehr, was ich war.“ Die Kinderrolle wird verlassen, die Erwachsenenrolle kann noch nicht eingenommen werden, Ablösen von der starken Elternbeziehung, hinwenden zu und identifizieren mit Peergroups – aber, zu welcher?

→ Säulen der Identität:
1. Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft
2. eigene Anlagen, Fähigkeiten, Begabungen, Hobbys

→ **Entwicklungsaufgabe:** Finden und Festigen der eigenen sozialen Rolle und Identität. Überzeugung, dass man auf eine erreichbare Zukunft zuschreitet und sich zu einer

bestimmten Persönlichkeit entwickelt. (d.h. Festigung des Vertrauens, das Leben bewältigen zu können)

→ Die Ich-Identität erhält ihre wirkliche Stärke nur durch **die vorbehaltlose und ernsthafte Anerkennung der <u>wirklichen</u> Leistungen eines Jugendlichen, das Gefühl ernst genommen zu werden.**

→ Viele ungelöste, unbeantwortete Fragen über das eigene Wesen, die eigene Rolle und zukünftigen Möglichkeiten beschäftigen die Jugendlichen

→ Die Gefahr dieses Stadiums ist die **Identitätsdiffusion** = Unfähigkeit, sich mit wichtigen Lebensbereichen zu identifizieren (z.B. Arbeit, Beziehungen, Gesellschaftsrolle)
→verschwommenes Bild des eigenen Selbst, Unklarheit über die eigene Rolle. Innere Verunsicherung.
→Die Intoleranz von Jugendlichen gegenüber Abweichungen in Hautfarbe, Herkunft, Geschmack, Kleidung, Eigenarten ist häufig als notwenige Abwehr gegen ein Gefühl der Identitätsdiffusion zu verstehen.
→Zeit des Überflutet Werdens von Veränderungen und Anforderungen: - körperliche und sexuelle Reife - Neuerwachen der Triebe - Umgang mit dem anderen Geschlecht - Vielfalt von Möglichkeiten, unter denen man auswählen muss → Cliquen- und Idealbildung, stereotype Feindbilder

Gefahr von Suchtentwicklung!

4.1.6. <u>Intimität versus Selbstbezogenheit und Isolation: „Ich bin, was ich liebe“</u>

<u>Eintritt ins Erwachsenenleben (20-35 Jahre)</u>

→ Aufgaben / Themen:
- Ausbildung / Arbeit / Studium
- Beziehungsform
- Familiengründung
- Soziale Rolle / sozialer Status -auch: „berufliche Identität“

In dieser Phase stehen viele Entscheidungen an, die Loslösung vom Elternhaus wird bei gelungener Bewältigung der vorhergehenden Phasen vollzogen, es wird ein eigenes „System“ aufgebaut, Lebensinhalte werden geformt, es besteht die Gefahr der Isolation aufgrund eigenen Karrierestrebens oder Kompromisslosigkeit in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen.

→ **<u>Krise:</u>** Gemeinsamkeit oder Einsamkeit, abgleichen von eigener Identität mit Menschen, die sich als unabhängige andere auf Augenhöhe befinden – Kompromissbildung im zwischenmenschlichen Bereich sowie bzgl. der Prioritäten des eigenen Lebens (Karriere, Ziele, Lebensinhalte)

→ **<u>Entwicklungsaufgabe:</u>** Erreichen eines gesunden Maßes an Intimität (Liebe, Partnerschaft, Freundschaft, Zugehörigkeitsgefühl) Beziehungsaufbau und wirkliche Verbundenheit, Aufbau eines verlässlichen sozialen Systems

4.1.7. Schöpferische Tätigkeit versus Stagnation: „Ich bin, was ich erschaffe und was ich bereit bin zu geben“

Mittleres Erwachsenenalter (35 – 65 Jahre)

Schöpferische Tätigkeit (Generativität) bedeutet nach Erikson „die Liebe“ in die Zukunft zu tragen, Kinder groß zu ziehen, Werte weiterzugeben, soziales Engagement, etwas zu schaffen, was für künftige Generationen brauchbar sein könnte (Haus bauen, Wissen weitergeben, Selbständigkeit…). **Stagnation** beinhaltet nach Erikson, sich nur um sich selbst zu kümmern und darin zu verharren, auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein und sich nicht mehr weiterzuentwickeln.

→ **Krise und Entwicklungsaufgabe:** Balance zwischen Fürsorge für andere und Selbstfürsorge zu finden, den Kindern Raum im eigenen Leben zu geben und diese zu gegebener Zeit auch gehen lassen zu können, um sich anderen schöpferischen Tätigkeiten zuzuwenden.

→ **Gefahr dieses Stadiums:** Ähnlich geartete Identitätsdiffusion wie im Verlauf der Pubertät, nicht selbst gewählte Kinderlosigkeit kann zu Krisen führen, vor allem gegen Ende dieser Phase kann ein Gefühl von verpassten Chancen auftreten. Rollenunsicherheit und Inhaltssuche kann gegen Ende dieser Phase in depressive Episoden münden, Frauen sind mit der Menopause konfrontiert, es entsteht teilweise eine Midlifecrises, die mit Trennung, Wandlung oder völliger Neuorientierung einhergehen kann, was bei positivem Verlauf die beschriebene Balance zur Folge haben kann, im negativen Fall Phasen der Verzweiflung und sich manifestierender Depression oder Suchtentwicklung mit sich bringen kann.

4.1.8. Integrität versus Verzweiflung und Ekel: „Ich bin, was von mir überlebt“

Reifes Erwachsenenalter (65 Jahre bis zum Tod)

→ Dies ist die letzte Phase im Verlauf der Entwicklung des Menschen. Sie ist geprägt durch einen Rückblick auf das gelebte Leben, der zunehmenden Konfrontation mit einem Rückgang körperlicher Fähigkeiten und Kräfte sowie der Auseinandersetzung mit dem Tod.

→ **Krise:** das eigene Leben anzunehmen, die Angst vor dem Altern und letztlich die Angst vor dem Tod. Festhalten und Verzweiflung.

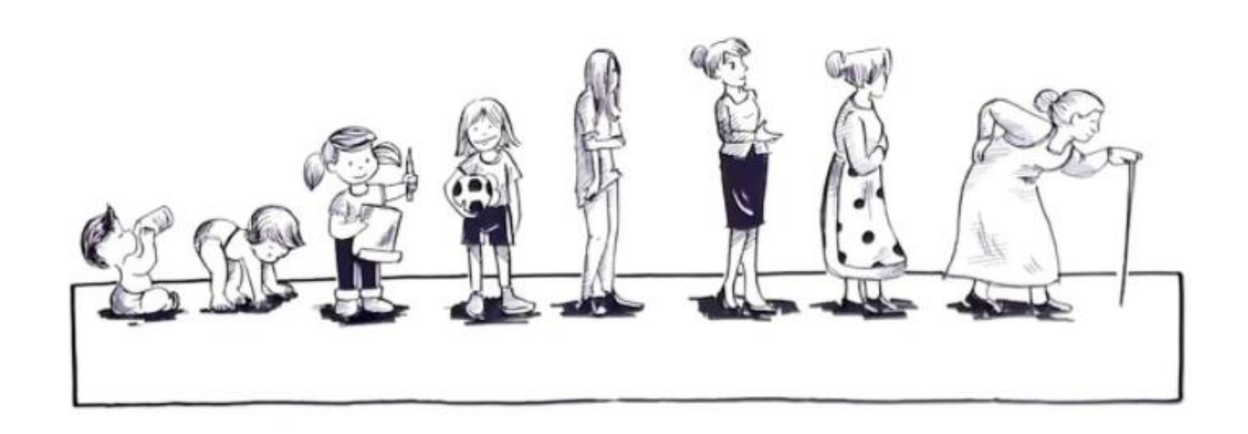
→ **Entwicklungsaufgabe:** die Aufgabe dieser Phase besteht darin, das eigene Leben als gut und erfüllt zu betrachten, die begangenen Fehler friedvoll zu akzeptieren und Milde für sich selbst und die Menschen, die einen über den Verlauf des Lebens begleitet haben zu entwickeln. Dies kann in Weisheit münden, die dem alternden Mensch Gelassenheit in der Akzeptanz körperlicher Gebrechen ermöglicht. Wichtige Aufgabe ist es, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, um auch diesem furchtlos und gelassen entgegenblicken zu können.

→ **Gefahr dieses Stadiums:** ist in Verzweiflung zu geraten, den eigenen Körper abzulehnen und die Entwicklungsaufgaben dieser Phase zu verleugnen. Dies kann zu

tiefer Verbitterung und Verzweiflung führen, welche oftmals mit Einsamkeit einhergehen. Eine Altersdepression kann sich entwickeln, oftmals wird diese als beginnende Demenz falsch diagnostiziert, so dass sich der alternde Mensch zusätzlich seiner mentalen Fähigkeiten beraubt fühlt.

→ Hilfreich ist es, sich mit der „Planung“ des Alterns auseinanderzusetzen. Das Gefühl selbst zu entscheiden, in welcher Form man alt werden möchte und hierfür Vorkehrungen treffen zu können, erhält die empfundene Selbstwirksamkeit und verhindert das Gefühl einem Prozess ausgeliefert zu sein, was große Relevanz für seelische Gesundheit besitzt.

Das Geschenk, das hochbetagte Menschen jüngeren Generationen machen können, ist ihre Weisheit zu teilen und einen anderen Blick auf die vermeintlichen Inhalte und Schwerpunkte des Lebens zu eröffnen – um aus ihrer Erfahrung rückblickend berichten zu können, welches letztlich die wirklich wichtigen Dinge im Leben waren. Das Geschenk, das die jüngere Generation den Alten und sich selbst machen kann, ist ihnen zuzuhören.



https://www.youtube.com/watch?v=7nCCsB6BAHk

Anmerkungen für die Überarbeitung:

- ES / ICH / Ü-Ich ausführlicher

- Objektkonstanz ausführlicher!